

# ホット野菜とナッツのサラダ・腸活ドレッシング2種

～ レンジで簡単サラダ & 発酵食品で腸活 ～



写真は、2人分です

サラダ栄養価

1人分 89kcal

塩分 0.1g

## 材 料 (2人分)

にんじん	40g
かぼちゃ	40g
かぶ	小1個
ブロッコリー	80g
キャベツ	100g
くるみ	10g

### ①ヨーグルトドレッシング

ヨーグルト	大さじ1
味噌	大さじ1/2
めんつゆ(ストレート)・	
マヨネーズ	各小さじ1
すりごま(白)	大さじ1

1人分 55kcal 塩分 0.7g

### ②納豆ドレッシング

納豆(ひきわり)	
	1パック(40g)
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
砂糖・一味唐辛子	各少量
(豆板醤やラー油でも可)	

1人分 64kcal 塩分 0.5g

## 作り方

- 1 野菜は、流水でよく洗い、  
にんじん、かぼちゃは、5～7ミリ厚さに切る。  
かぶは、4～6等分のくし形に切る。  
ブロッコリーは、小房に分ける。  
キャベツは大きめのざく切りにする。  
※同時間で加熱できるように、材料により切り方や厚さを調節してください。
- 2 耐熱皿に①の野菜を並べふんわりとラップをかけ、  
電子レンジ600Wで8分加熱する。
- 3 電子レンジから取り出し、砕いたくるみをちらす。
- 4 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。

お好みの腸活ドレッシングをかけてお召し上がりください。